>>https://www.youtube.com/watch?v=eHxnCdfBqyM

PHÁP ĐÀM NGÀY 3 KHOÁ TU TỨ NIỆM XỨ 9 NGÀY 3 - 11/8/24 - CHÙA LONG HƯNG VÀ GOSINGA THIÊN PHƯỚC

MỞ ĐẦU

Chào tất cả quý vị Thiền sinh đang ở chùa Long Hưng, Gosinga Thiên Phước và trên zoom Nhất hướng. Hôm nay là ngày thứ ba của khóa tu học 9 ngày và bây giờ là thời nghe trả lời các câu hỏi mà quý vị Thiền sinh Thiên Phước đã gửi cho Ban tổ chức. Trong thời nghe trả lời câu hỏi này, quý vị thực hành liên tục. Có 6 buổi trả lời câu hỏi thì hôm qua đã trả lời một buổi rồi, còn năm buổi nhưng cái mà tôi muốn là nhắc nhủ quý vị là còn 5 buổi thực hành liên tục. Khi thực hành, quý vị nhớ đến ngậm chặt răng, lưỡi cụ thể là ngậm chặt răng cửa, duy trì chú tâm cảm giác răng, lưỡi liên tục đồng thời hướng đến nghe trả lời. Để làm được việc đó, thỉnh thoảng quý vị nhắc thầm, thỉnh thoảng thôi, là răng, răng... để nhớ đến duy trì chú tâm cảm giác răng, lưỡi liên tục. Khi quý vị làm được liên tục thì có sự chú tâm liên tục cảm giác răng, lưỡi và một số cảm giác nổi trội trên thân tự động khởi lên, quý vị còn chú tâm vào nghe giảng thì phải hướng đến. Như vậy là có hai loại chú tâm: chú tâm trên thân là chú tâm không tầm, không tứ còn chú tâm hướng đến nghe giảng là chú tâm có tầm, có tứ, và nếu quý vị thực hành được liên tục, không gián đoạn thì quý vị an trú sơ thiền và lộ trình tâm lúc đó là Bát chánh đạo. Lúc đó, quý vị kinh nghiệm được khi chú tâm liên tục cảm giác răng, lưỡi đồng thời chú tâm liên tục vào việc nghe giảng, quý vị sẽ đạt được định sơ thiền, kinh nghiệm được trạng thái vui nhè nhẹ, thoải mái cho nên lúc đó quý vị cảm thấy vui vẻ, thoải mái, không có đau nhức, không có mệt mỏi suốt trong quá trình nghe giảng. Nếu thực hành được liên tục, không những quý vị cảm thấy tâm trạng của mình lúc đó là vui, thoải mái: vui ở tâm, thoải mái ở thân mà cũng kinh nghiệm được rằng khi nghe giảng như vậy, vẫn hiểu rõ mọi sự việc nhưng không phân tâm vì những chuyện khác nữa, hoàn toàn là tập trung vào nghe giảng, nghe rõ ràng minh bạch, hiểu rõ ràng lời giảng, không bị phân tán, không bị phân tâm bởi bất kỳ chuyện gì. Tuy rằng nghe và hiểu, cái biết khởi lên về những điều được nghe đó nhưng cũng kinh nghiệm là không thích, không chán, không ghét với những đối tượng đó. Nếu quý vị thực hành cho được liên tục sẽ kinh nghiệm được cái đó. Nếu như năm buổi còn lại thực hành được liên tục, quý vị kinh nghiệm được là nghe giảng hơn một tiếng đồng hồ mà vui vẻ, thoải mái chứ không có căng thẳng, mệt mỏi, bực bội khi phải ngồi lâu như thế, hiểu một cách rõ ràng, minh bạch, không bỏ sót từ nào, tập trung vào nghe giảng, không bị phân tâm, không nghĩ ngợi lung tung nữa, thì lúc trở về nhà quý vị sẽ áp dụng vào công việc của mình. Khi làm việc trên máy tính, quý vị làm việc có suy nghĩ trí óc thì chỉ cần duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi liên tục, liên tục và chú tâm vào công việc của mình thì sẽ đạt được hai cái: cảm thấy là vui, thoải mái khi làm việc, không còn căng thẳng, không còn mệt nhọc nhưng cũng thấy rằng công

việc rất là tốt bởi vì lúc đó quý vị không phân tâm vì bất kỳ một chuyện gì trên đời, không phân tâm, không phân tán, không có nghĩ chuyện gì khác, chỉ tập trung vào công việc thôi cho nên không những làm việc hiệu quả tốt hơn, năng suất cao hơn mà lại vui, thoải mái chứ không phải như trước kia quý vị cũng có thể làm việc chính xác, cũng có thể làm việc năng suất nhưng làm việc xong thì căng thẳng, mệt mỏi vô cùng. Bây giờ, quý vị làm tốt, năng suất, chất lượng mà vui, thoải mái, không căng thẳng, không mệt mỏi. Cho nên, quý vị cố gắng năm buổi còn lại thực hành liên tục, và ngay bây giờ cũng phải ngậm chặt răng, lưỡi, thỉnh thoảng quý vị nhắc là răng, răng… để duy trì chú tâm cảm giác răng, lưỡi đồng thời hướng đến nghe liên tục, liên tục. Nếu thấy là làm được trong năm buổi còn lại, quý vị áp dụng vào công việc và học tập, không những làm việc mà khi học tập, khi hội họp cũng thực hành y như vậy thì quý vị tiếp thu mọi kiến thức một cách chính xác, không bị suy nghĩ linh tinh mà tập trung hoàn toàn vào việc học với tâm trạng vui nhè nhẹ, thoải mái, không căng thẳng, mệt mỏi. Nếu làm được việc này, quý vị áp dụng vào cuộc sống sẽ thấy là làm tốt mọi việc với vui vẻ, thoải mái chứ không phải là làm với căng thẳng, mệt mỏi, làm xong là mệt nhoài ra. Quý vị sẽ biết cách hướng dẫn cho con cái mình áp dụng việc đó vào trong học tập hàng ngày, không những ở lớp, ở nhà trường mà việc học tại nhà cũng sẽ kết quả tốt hơn rất nhiều và học không còn mệt mỏi, không còn căng thẳng như trước. Quý vị đến đây rèn luyện chỉ có việc là ngậm chặt răng, lưỡi rồi khi làm việc thì quý vị nhắc thâm thấy, thấy… khi học tập, làm việc trí óc thì thỉnh thoảng nhắc thầm là răng, răng… để nhớ đến duy trì chú tâm cảm giác răng, lưỡi liên tục, liên tục không gián đoạn. Bây giờ quý vị phải nhớ đến thực hành, khi nghe như thế này là nhớ đến thực hành.

TÓM TẮT BÀI HỌC

Hôm nay là ngày thứ ba, pháp học là quý vị nghe bài giảng buổi sáng về chánh niệm tỉnh giác và bài giảng buổi chiều về tà định và chánh định. Quý vị phân biệt được hai loại định là trạng thái tâm phát sinh do sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác: tà định là sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác nhưng chú tâm đó do thích, do ghét - do tham, do sân - thì cũng đạt được định và khi đó cũng có cảm giác vui, thoải mái; loại định thứ hai là chánh định cũng do chú tâm liên tục, đặc biệt là chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì phát sinh trạng thái định nhưng định này đưa đến đoạn trừ tham, sân, si cho nên gọi là chánh định. Chánh định có bốn mức độ: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Pháp học hôm nay là quý vị nghe giảng hai bài đó, còn pháp hành thì quý vị đang thực hành chánh niệm về thân: nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân mà cụ thể là nhớ đến tích cực chú tâm theo dõi cảm giác chuyển động toàn thân mà cụ thể hơn là cảm giác chuyển động này theo nhịp thở. Quý vị thực hành định này theo hai bước: bước đầu mở mắt và bước thứ hai nhắm mắt, mà mỗi bước mở mắt và nhắm mắt gồm hai giai đoạn: đầu tiên thì nhắc thầm là lên, xuống,

ngang, ngang để tạo ra chuyển động ngang nhưng quý vị lưu ý chỉ nhắc thầm ba, bốn lượt thôi, khi chuyển động đó đã thuần thục, đã lặp đi, lặp lại theo chu kỳ rồi thì không cần nhắc lên, xuống, ngang, ngang nữa mà lúc đó cái chú tâm quan sát tự động xảy ra cho nên thấy rõ chuyển động lên, xuống, ngang, ngang nối tiếp nhau. Tiếp theo, quý vị không còn nghĩ đến chú tâm theo dõi lên, xuống, ngang, ngang nữa mà để cho chuyển động tự động xảy ra thì kinh nghiệm cái chú tâm theo dõi sát từng chuyển động, từng đoạn một liên tiếp nối tiếp nhau, tự động và quý vị không phân tâm nữa, quý vị vào định. Rồi thỉnh thoảng nhắc thầm thấy, thấy, thấy, thấy… vài ba lượt để quý vị nghĩ đến là chỉ thấy thôi, kinh nghiệm được là thấy thôi, cái thấy thuần tủy, thấy mà không suy nghĩ. Pháp hành là quý vị đang thực hành chánh niệm về thân, đặc biệt là để kinh nghiệm cái thấy thuần túy, để kinh nghiệm được hai loại chú tâm, để kinh nghiệm được các tầng định. Bây giờ tôi trả lời các câu hỏi mà quý vị ở Thiên Phước đã gửi cho Ban tổ chức.

TRẢ LỜI CÂU HỎI

Câu 1

Kính thưa Sư, con xin nhờ Sư chỉ dẫn cách áp dụng lộ trình tâm Bát chánh đạo vào quá trình làm việc và đặc biệt công việc đòi hỏi sự sáng tạo. Con biết ơn Sư.

Trả lời

Cái này mở đầu tôi đã hướng dẫn quý vị rồi. Hãy thực hành ngay trong khi quý vị nghe này: nhớ đến ngậm chặt răng, lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng, lưỡi đồng thời hướng đến nghe. Tôi đã trả lời rồi, quý vị cố gắng thực hành ngay bây giờ và tại đây để sau này về nhà, quý vị áp dụng vào công việc của mình, vào việc học, việc làm của mình.

Câu 2

Kính thưa Sư ông, con có câu hỏi như sau: tâm là vô chủ, vô sở hữu, không thể làm chủ, không thể nắm giữ được, ngoài thiền định ra, có phương pháp nào khác mà trong cuộc sống thường ngày chúng ta có thể kiểm soát được niệm xấu khỏi khởi lên không ạ? Con xin tri ân lời khai thị của Sư.

Trả lời

Quý vị lưu ý khi diễn đạt thì chúng ta phải dùng từ ngữ chính xác. Khi nói “kiểm soát” là nói đến tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển rồi mà tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển chính là năm thủ uẩn, chính là tư tưởng chấp ngã đưa đến khổ cho nên quý vị thấy vấn đề là chúng ta thực hành để thay đổi tâm chứ không phải là kiểm soát tâm mà cũng không phải là chúng ta kiểm soát tà niệm hay kiểm soát chánh niệm mà là thay đổi từ tà niệm sang chánh niệm. Khi chánh niệm khởi lên thì lúc đó không có tà niệm nhưng quý

vị hiểu rồi, tà niệm khởi lên là có nhân, có duyên của nó và chánh niệm khởi lên cũng là có nhân, có duyên của nó. Chúng ta muốn hết khổ thì phải thay đổi tâm từ Bát tà đạo sang Bát chánh đạo nhưng để đổi tâm từ Bát tà đạo sang Bát chánh đạo thì phải thay đổi từ tà niệm sang chánh niệm, và để thay đổi từ tà niệm sang chánh niệm thì việc đầu tiên là quý vị phải có Văn tuệ để lưu vào bộ nhớ, phải nghe giảng những hiểu biết đúng sự thật gọi là minh là trí tuệ, để lưu vào bộ nhớ. Trong bộ nhớ của quý vị có hai loại thông tin: thông tin vô minh và thông tin minh, nếu như niệm khởi lên mà kích hoạt thông tin vô minh thì niệm đó là tà niệm; và nếu như kích hoạt thông tin minh thì đó là chánh niệm. Vậy, để chánh niệm khởi lên thì niệm phải kích hoạt được thông tin minh và quý vị đã học, đã hiểu là để niệm kích hoạt thông tin minh lên thì phải làm sao cho thông tin minh nổi trội hơn thông tin vô minh. Cho nên, không phải là chúng ta kiểm soát tà niệm hay chánh niệm mà chúng ta biết nguyên nhân của tà niệm khởi lên, của chánh niệm khởi lên là do thông tin vô minh hay thông tin minh, cái nào nổi trội trong bộ nhớ thì niệm sẽ kích hoạt cái đó. Nếu thông tin vô minh nổi trội thì niệm sẽ kích hoạt vô minh và lúc đó tà niệm khởi lên, Bát tà đạo sẽ khởi lên, lúc đó sẽ có tham, sân, si, có sầu, bi, khổ, não; còn nếu như thông tin minh nổi trội thì niệm kích hoạt minh lên, chánh niệm khởi lên, Bát chánh đạo khởi lên thì không còn vô minh, không còn tham, sân, si, không còn sầu, bi, khổ, não nữa. Quý vị nói làm thế nào để tà niệm không khởi lên thì quý vị phải kích hoạt thông tin minh ở trong bộ nhớ mà một trong những phương tiện để kích hoạt, để thông tin minh nổi trội là chúng ta dùng lời nhắc thầm. Thí dụ, để nhớ đến chú tâm cảm giác răng, lưỡi liên tục không gián đoạn, đó là chánh niệm nhưng để cho chánh niệm đó khởi lên thì chúng ta chỉ cần nhắc thầm răng, răng... lúc đó trí nhớ nhớ đến chú tâm cảm giác răng, lưỡi nó tự động khởi lên và lập tức chú tâm tự động khởi lên. Quý vị thấy trong khoá tu có rất nhiều khẩu hiệu như: "ngậm chặt răng lưỡi", "thấy" v.v... để khi mà nhìn thấy những cái đó thì kích hoạt minh ở trong bộ nhớ làm cho chánh niệm khởi lên.

Câu 3

Thưa sư, trong lúc ngồi thiền con hay bị gập người về phía trước, lưng không thẳng, lúc đó con phải chỉnh lại tư thế thẳng lưng hay cứ để y nguyên như thế? Mong Sư hướng dẫn giúp con. Xin tri ân Sư.

Trả lời

Ngồi thẳng lưng cũng là một yếu tố rất là quan trọng, vào định dễ dàng hay không cũng là do ngồi thẳng lưng. Trong kinh điển, sự tu tập được mô tả bằng một câu duy nhất là "ngồi kiết già lưng thẳng, an trủ chánh niệm trước mặt". Đầu tiên là "ngồi kết già lưng thẳng", kiết già thì cũng không phải là nhất thiết, có thể là bán già, có thể ngồi tư thế khác nhưng lưng phải thẳng. "An trủ chánh niệm trước mặt" hay là đặt chánh niệm trước mặt, chúng ta

nói trước mặt với ý nghĩa là luôn luôn có chánh niệm, luôn luôn nhớ đến nó, giống như từ răng, răng nếu như quý vị ghi ở trước mặt, trước cái chỗ ngồi thì nhìn thấy liên tục, lúc đó cũng là chánh niệm: nhớ đến ngậm chặt răng, lưỡi, chú tâm duy trì cảm giác răng, lưỡi khởi lên liên tục. Cho nên, chúng ta hiểu từ "ngồi kiết già lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt": chánh niệm ở đây là trí nhớ chánh, đặt nó trước mặt là cách nói ví von để hiểu rằng trí nhớ chánh đó phải liên tục, liên tục có mặt. Việc ngồi kiết già lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt là quý vị phải luôn luôn làm sao ngồi cho lưng thẳng, nếu như quý vị chú tâm hướng đến dưới bụng liên tục thì đầu sẽ gập xuống cho nên quan sát thực hành quán phồng, xẹp tức là chú tâm phồng, xẹp bụng thì dần dà cúi gập người xuống thậm chí không phải là buồn ngủ hay hôn trầm. Chú tâm buộc phải hướng đến bụng dần dà đầu và lưng gập xuống cho nên quý vị đến các khóa thiền thấy là ngồi khi nào cũng gập mặt xuống là do chú tâm hướng đến nơi bụng thì quý vị phải hiểu là chú tâm theo dõi chuyển động lên, xuống, ngang, ngang nếu khi xuống rồi chú tâm vào phía dưới bụng nhiều thì lúc đó sẽ cúi đầu. Thế thì khi cảm giác thở vô khởi lên thì quý vị lên cho vừa tầm lên, xuống, ngang, ngang; chỉ cần hướng lên trên một chút thì sẽ không gập mặt xuống nữa, kéo lên một chút cho ngang mặt hoặc hơn một chút thì dần dà cổ thẳng chứ không gập xuống nữa.

Câu 4

Kính thưa sư con xin tường thuật lại các buổi tọa thiền của con: con luôn bận tâm với cảm giác lên, xuống, ngang, ngang cùng với cảm giác chân bị tê, nếu không chú ý đến cảm giác lên, xuống, ngang, ngang thì lập tức sẽ có suy nghĩ xen vào, vì vậy suốt buổi tọa thiền con cảm thấy luôn luôn bận rộn và không an yên được? Nhờ Sư chỉ dạy, con cảm ơn.

Trả lời

Thực ra quý vị thực hành thời tọa thiền này để chấm dứt gần như là toàn bộ suy nghĩ, lúc đó đầu óc trống rỗng, trống không thì đâu còn bận rộn về chuyện gì nữa! Có thể là quý vị đang có chỗ nào đó chưa thông suốt. Quý vị nhớ đầu tiên là ngậm chặt răng, lưỡi duy trì chú tâm cảm giác răng, lưỡi liên tục, mở mắt ra hướng đến một hình ảnh rồi quý vị nhắc thầm là lên, xuống, ngang, ngang để tạo ra chuyển động đó nhưng chỉ nhắc vài ba lần thôi chứ không cần phải nhắc nhiều. Khi nhắc lúc đầu tiên là lên, xuống, ngang, ngang để quý vị nhớ đến tạo ra cảm giác chuyển động lên, xuống, ngang, ngang. Chỉ vài ba lần như vậy thì nó tự động chạy thành lập trình rồi, quý vị không được nhắc tiếp nữa mà lúc đó sẽ kinh nghiệm là chú tâm liên tục chuyển động lên rồi đến chuyển động xuống, chuyển động ngang, chuyển động ngang đồng thời là cái thấy, "thấy" thuần túy, "thấy" chuyển động. "Thấy" rõ dù mở mắt hay nhắm mắt đều hình dung như là có cái bút vẽ đường lên rồi vẽ đường xuống rồi vẽ đường ngang rồi đường ngang, nghỉ một chút lại lên, xuống, ngang, ngang. Quý vị hình dung rõ ràng bốn đường đó

nối tiếp nhau giống như mình đang vẽ như vậy thì lúc đó chỉ có "thấy" thuần túy, có suy nghĩ gì đâu mà bận rộn, mà căng thẳng! Đến khi quý vị vẫn thấy lên, xuống, ngang, ngang vuông góc với nhau rồi để tự do thì quý vị chỉ thấy đang vẽ đường zích zắc từ chỗ này sang chỗ khác, cái chú tâm tự động theo đó, không phân tâm nữa, rất là khỏe khoắn. Cho nên quý vị chỉ nhắc lên, xuống, ngang, ngang vài ba lượt thôi, rồi khi đang lên, xuống, ngang, ngang vuông góc chú tâm theo dõi đó thì để tự do: chuyển động xảy ra như thế nào để cho nó tự do, tự động, thật là thoải mái, quý vị có thể nhắc thầm là thoải mái, thoải mái, tự nhiên, tự nhiên thì lúc đó là quý vị sẽ thấy khỏe khoắn thôi. Chỉ thỉnh thoảng quý vị mới nhắc thầm là thấy, thấy, thấy, thấy... để kinh nghiệm chỉ có cái thấy thôi chứ không có suy nghĩ gì cả, thấy mà không suy nghĩ nhưng không cần phải nhắc nhiều, chỉ nhắc một ít thôi. Đến khi đã thuần thục thì nó cứ tự động chạy như vậy, cái chú tâm thấy rõ nó cứ tự động chạy từ chuyển động này sang chuyển động khác liên tục nối tiếp nhau, không phân tâm, khi đó quý vị vào định thì sẽ có cái vui thoải mái rồi chứ không phải là bận rộn nữa.

Câu 5

Khi tôi nhắm mắt, cắn chặt răng và đọc thấy, thấy... một lúc, để ý sự chuyển động của cơ thể một lúc là bị ngủ gật, giật mình thì tôi trở lại nhưng vẫn tiếp tục bị như vậy, làm thế nào để không bị ngủ gật?

Trả lời

Thế thì quý vị cứ mở mắt ra thực hành thì sẽ rất là tỉnh táo. Quý vị mở mắt, đầu tiên là thấy, thấy, thấy, thấy... vuông góc và nhìn vào một vật là một hình ảnh, ngậm chặt răng, lưỡi, duy trì cảm giác răng, lưỡi; đến khi chuyển động lên thì lúc đầu nhắc thầm mấy lần lên, xuống, ngang, ngang vuông góc đến khi thuần thục rồi thì nghĩ là để chuyển động tự do: muốn nhìn gì thì nhìn, muốn thấy gì thì thấy. Lúc đó di chuyển nhìn chỗ này sang nhìn chỗ khác thì cái chú tâm cứ đi theo chuyển động đó, nó tự động và quý vị thấy rất là tự nhiên. Có thể nhìn từ chỗ này sang chỗ khác, nhìn cái này lâu nhìn cái kia nhanh rồi lướt từ cái này sang cái khác và lúc đó cái chú tâm thấy rõ chuyển động cứ nối tiếp nhau từ cái này sang cái khác thì rất là tỉnh táo, làm sao mà hôn trầm được! Và nếu quý vị thấy rằng mình mở mắt thực hành như vậy mà vẫn có hôn trầm thì quý vị nín thở, tập nín thở một lúc rồi trở lại mở mắt tiếp tục chú tâm theo dõi chuyển động như vậy. Nếu vẫn bị ngủ gật thì quý vị đi ra thiền hành.

Câu 6

Con kính thưa Sư cho con hỏi có áp dụng lộ trình thiền nằm để trị chứng khó ngủ được không? Con áp dụng mà không thành? Con nhờ Sư chỉ dẫn, con cảm ơn Sư.

Trả lời

Rất nhiều người chia sẻ là khi thực hành thiền nằm thì ngủ rất ngon, ngủ liền chứ không không khó ngủ như trước. Điều này thì quý vị thiền nằm cho đúng: quý vị nằm ngửa hay nằm nghiêng đều được, khi nằm thì cảm giác thở vô, cảm giác thở ra rất mạnh, cái chú tâm cảm giác thở vô, thở ra nó tự động rồi, quý vị chỉ nhớ đến duy trì ngậm chặt răng lưỡi thôi. Lúc đó, cái chú tâm tự động chú tâm cảm giác thở vô, tiếp theo, hết cảm giác thở vô thì cái chú tâm tự động xảy ra cảm giác thở ra, hết cảm giác thở ra cái chú tâm tự động xảy ra nơi cảm giác răng lưỡi và lúc đó có thấy cái gì: cảm giác trên đầu, trên cái gì… thì cũng để tự động. Quý vị sẽ thấy cái chú tâm này liên tục theo ba giai đoạn: thở vô là cảm giác thở vô, thở ra là cảm giác thở ra, hết thở ra là phải nghỉ một lúc thì mới thở vô được, chính khoảng nghỉ đó là chú tâm cảm giác răng lưỡi tự động. Cho nên, khi chú tâm tự động chạy theo cảm giác thở vô, cảm giác thở ra đến cảm giác răng lưỡi, đương nhiên là đến cảm giác răng lưỡi thì vừa chú tâm cảm giác răng lưỡi nhưng có xảy ra chú tâm ở đâu: ở chân, ở tay hay ở cái chỗ nào nổi trội trên thân thì cứ để tự nhiên như vậy. Khi quý vị chú tâm liên tục như vậy thì chấm dứt các suy nghĩ và 5, 6 phút sau là quý vị đi vào giấc ngủ liền, nó khác với khi quý vị khởi lên ý nghĩ là mình nằm để mình ngủ chứ không phải là mình thực hành để mình cố thức. Cho nên, trước khi ngủ quý vị thiền nằm sẽ đi vào giấc ngủ nhanh chóng và đặc biệt là khi dậy sẽ tỉnh táo ngay, không còn uể oải như trước nữa. Quý vị cố gắng thực hành sẽ giải quyết được việc khó ngủ.

Câu 7

Dạ thưa thầy, mong thầy giải thích thêm cho con biết về bản ngã, cái ta trong năm uẩn ạ. Con cảm ơn thầy.

Trả lời

Quý vị cố gắng chờ đến ngày thứ sáu, buổi sáng thứ sáu sẽ có bài giảng Bản ngã. Liễu tri về bản ngã tức là tuệ tri bốn khía cạnh về bản ngã: thứ nhất là sự thực bản ngã là tư tưởng chấp ngã, là tư tưởng tà kiến; thứ hai là tuệ tri về tập khởi bản ngã, nguyên nhân nào mà tư tưởng tà kiến chấp thủ bản ngã khởi lên; thứ ba là đoạn diệt bản ngã; thứ tư là con đường đoạn diệt bản ngã.

Câu 8

Con nhờ sư nói rõ hơn giúp con câu nói của sư: “Cái gốc của sự tu học là thay đổi sự thấy và biết”. Con xin cảm ơn sư.

Trả lời

Quý vị phải hiểu cội gốc của con người nếu như chúng ta đã quan sát lộ trình tâm Bát tà đạo và Bát chánh đạo. Chúng ta nói ngắn gọn thì lộ trình tâm Bát tà đạo đầu tiên là thấy đối tượng, sau là biết đối tượng đó là gì? tính chất ra

sao? và cái biết này là vô minh, tà kiến, chấp ngã do đó mới phát sinh thái độ tham, sân, si và do thái độ tham, sân, si mới phát sinh lời nói, hành động để cư xử với đối tượng lúc đó sẽ có hoặc khổ hoặc vui với đối tượng. Quý vị thấy rằng chính cái thấy và cái biết là gốc - giống như là gốc cây - mới phát sinh, mới quyết định thái độ, quyết định lời nói, hành động, quyết định kết quả khổ, vui. Chúng ta thấy thái độ, lời nói và hành động, kết quả khổ, vui của con người do thấy, biết quyết định cho nên thấy biết là gốc, rễ còn thái độ, lời nói, hành động, kết quả là cành ngọn do gốc, rễ phát sinh ra. Gốc, rể phát sinh ra cành ngọn chứ không bao giờ cành ngọn lại phát sinh ra gốc, rễ. Chúng ta thấy rằng gốc, rễ của con người, của đời sống là thấy, biết còn cành ngọn là thái độ, lời nói, hành động, kết quả khổ, vui; và cái thấy đi liền với cái biết, mà cái biết này là vô minh chấp ngã, sai lầm, cho nên nếu như chúng ta muốn thay đổi cành ngọn là thái độ, lời nói, hành động, kết quả khổ, vui thì phải thay đổi cái gốc là thấy, biết. Chúng ta tu tập để thay đổi cái thấy, cái biết. Bài giảng này quý vị sẽ nghe vào ngày thứ năm, bài kinh Pháp môn căn bản. Bây giờ quý vị đang thực hành để thay đổi cái thấy tức là quý vị tách cái thấy ra khỏi cái biết tà kiến, để kinh nghiệm cái thấy thuần túy, thấy mà không suy nghĩ thì sẽ không có tham, sân, si với đối tượng, không có khổ, vui với đối tượng đó. Tiếp theo, quý vị thực hành chánh niệm về thọ, về tâm, về pháp để thay đổi cái biết từ tà kiến sang chánh kiến, còn gọi là trí tuệ. Khi thay đổi cái biết thì quý vị cũng kinh nghiệm được không còn tham, sân, si, không còn khổ, vui với đối tượng. Cái này quý vị sẽ nghe kỹ ở bài kinh Pháp môn căn bản học vào ngày thứ năm.

Câu 9

Kính thưa sư, nhờ sư chỉ dạy cách diệt trừ tâm ngã mạn và tâm tham, sân, si. Con cảm ơn sư.

Trả lời

Tâm ngã mạn là tư tưởng chấp ngã: ta hơn, ta kém, ta bằng và chính tâm ngã mạn này, chính tư tưởng chấp ngã là cái biết sai sự thật, cái biết tà kiến vô minh cho nên mới phát sinh tham, sân, si và quý vị đang thực hành để chấm dứt ngã mạn, chấm dứt tham, sân, si. Bước đầu thực hành là thay đổi cái thấy, tách cái thấy ra khỏi cái biết, kinh nghiệm cái thấy thuần túy không có cái biết xen vào. Cái biết ở đây là tà kiến, mà không có cái biết tà kiến thì không có tư tưởng chấp ngã, không có ta hơn, ta kém, ta bằng tức là không có ngã mạn và không có ta hơn, ta kém, ta bằng, không có tư tưởng chấp ngã thì không có tham, sân, si. Quý vị đang thực hành để chấm dứt ngã mạn, chấm dứt tham sân si bằng cách tu tập định để tách cái thấy ra khỏi cái biết. Quý vị thực tu tập định là thay đổi cái thấy, tách cái thấy ra khỏi cái biết, còn tu tập tuệ là thay đổi cái biết từ tà kiến sang chánh kiến. Cho dù là tu tập định hay tu tập tuệ thì đều khởi lên lộ trình tâm Bát chánh đạo và khi quý vị có định, có tuệ thì lúc đó không có ngã mạn, không có tham sân si.

Câu 10

Các bài giảng của thầy có thể gửi lại link để thiền sinh nghe lại được không? vì thật sự một vài khái niệm tôi chưa thể thẩm thấu, hiểu hết được, một số vẫn còn mơ hồ lắm ạ.

Trả lời

Đương nhiên quý vị có thể nghe bài giảng audio có lời đọc 22 bài giảng này của cô phát thanh viên của đài Sài Gòn, quý vị tải cái đó rồi nghe từng bài. Đặc biệt, bây giờ có hai cuốn: Con đường hai ngả và Bát tà đạo và Bát chánh đạo chính là sách in của 22 bài giảng này. Quý vị nên thỉnh hai quyển sách đó, có sách viết thì đọc từng bài, chỗ nào chưa rõ quý vị đọc đi đọc lại bài đó vì có thể nghe audio thì nghe đi nghe lại đoạn đó cũng rất khó, cũng tốn công. Sách viết từng bài rõ ràng, từng chỗ rõ ràng, chỗ nào chưa hiểu, quý vị đọc đi, đọc lại chỗ nào quan tâm thì đọc nhiều lần. Ban tổ chức có các quyển sách đó, quý vị có thể thỉnh.

Câu 11

Thầy cho con hỏi, hành động ngậm chặt răng lưỡi có tác dụng gì ạ? Nếu con chỉ tập trung hơi thở và niệm thấy, thấy thì tác dụng có khác gì không? Con cảm ơn Sư thầy.

Trả lời

Việc ngậm chặt răng. lưỡi, quý vị phải thực hành để rút ra kinh nghiệm tự mình thấy thôi. Nó rất có tác dụng vì chúng ta thấy cái căn bản của phương pháp tu tập định này là chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, đặc biệt là cảm giác xúc chạm lên thân. Khi ngậm chặt răng lưỡi thì tạo ra cảm giác nổi trội nhất ở đó, và quý vị thấy rằng cảm giác gì mà nổi trội thì cho dù là có muốn hay không muốn thì chú tâm tại chỗ nổi trội đó vẫn tự động xảy ra. Khi quý vị ngậm chặt răng, lưỡi để tạo ra cảm giác nổi trội, lúc đó chú tâm cảm giác răng, lưỡi cũng tự động xảy ra. Đặc biệt, quý vị thấy trên cơ thể cảm giác xúc chạm có hai cảm giác nổi bật là cảm giác thở vô và cảm giác thở ra, đương nhiên là chú tâm sẽ tự động xảy ra đối với hai cảm giác đó, còn những cái cảm giác khác không nổi trội thì có khi, có những lúc không chú tâm. Nếu chỉ chú tâm hai cảm giác đó thì quý vị có thể thấy là không chỉ có cảm giác thở vô, thở ra mà sự thở có ba giai đoạn: vô, ra, rồi phải ngưng lại một lúc mới thở vô. Sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân sẽ có những đối tượng nổi trội là cảm giác thở vô rồi cảm giác thở ra, liên tục hai đối tượng đó, nhưng hết cảm giác thở ra không biết chú tâm vào đâu cả và phân tâm là phân tâm trong đoạn ngưng thở. Tạo ra cảm giác nổi trội răng, lưỡi thì chính là hết cảm giác thở ra, chú tâm cảm giác nổi trội răng, lưỡi tự động và như vậy là liên tục, tiếp đến là cảm giác thở vô và không bị phân tâm. Không những chúng ta tạo ra cảm giác nổi trội răng, lưỡi để sự chú tâm tự động xảy

ra khi ngưng thở mà còn tạo ra chuyển động ngang ngang nữa để hết cảm giác thở ra, giai đoạn ngưng thở, chú tâm tự động xảy ra với chuyển động ngang, ngang cùng với cảm giác răng, lưỡi. Cái này là cực kỳ quan trọng. Quý vị cứ thử nghiệm xem, bây giờ đang thực hành nó. Nếu ngậm chặt răng lưỡi rồi quý vị nhắc thầm răng, răng… thì sự chú tâm cảm giác răng lưỡi liên tục, đan xen với chú tâm nghe lời tôi giảng, hình ảnh của tôi. Quý vị thấy lời giảng của tôi và hình ảnh của tôi là đối tượng nổi trội, chú tâm tự động hướng đến nhưng nếu như bình thường, quý vị không tạo ra ngậm chặt răng lưỡi thì thấy trước kia chú tâm vào nghe giảng nhưng quên thân, không có chú tâm lên thân; bây giờ quý vị tạo ra cảm giác răng, lưỡi bằng cách ngậm chặt răng, lưỡi thỉnh thoảng nhắc thầm răng, răng… để ngậm chặt thêm răng, lưỡi thì sẽ thấy là vẫn chú tâm nghe giảng bởi vì đó là cảm giác nổi trội mà vẫn chú tâm vào cảm giác răng, lưỡi cũng là cảm giác nổi trội.

Câu 12

Nếu không có cái thấy thì mọi hoạt động cơ thể có thể di chuyển được không?

Trả lời

Quý vị thấy là cái thấy có liên quan gì đến di chuyển đâu! Hễ căn, trần tiếp xúc thì phát sinh cái thấy thôi chứ đâu có phải là có hay không có. Khi mà căn, trần tiếp xúc, khi mà tỉnh thức là có cái thấy còn khi ngủ say không mộng mị, ngất đi trong một tai nạn, hay bị gây mê sâu khi mổ, khi đó căn, trần không có tiếp xúc thì không có cái thấy. Nhưng có cái thấy hay không có cái thấy có liên quan gì đến chuyển động, đi lại, vận động của cơ thể đâu, chính cái biết mới đưa đến tác ý, mới đưa đến lời nói hành động. Đó là cái biết chứ không phải là cái thấy.

Câu 12b

Người tâm thần, cái thấy của họ khác thế nào? Xin Sư giải thích.

Trả lời

Cái thấy, quý vị đã học rồi: Một đứa trẻ mới được đẻ ra, sáu căn của nó tiếp xúc với sáu trần thì phát sinh cái thấy và đối tượng được thấy; cái thấy này chỉ ghi nhận đối tượng giống như là cái máy ảnh ghi nhận hình ảnh thôi, bản chất của nó là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt. Cái thấy này của con người và của các con vật thì tính chất đều giống nhau, của người trẻ, người già đều giống nhau, trong bài học gọi là tưởng, cái biết trực tiếp giác quan tưởng nhưng chúng ta dùng từ 'cái thấy' nó rõ ràng hơn. Quý vị sẽ thấy là người tâm thần và người không tâm thần thì cái thấy là tính chất giống nhau, chỉ có cái biết là khác nhau. Cái biết của trẻ con và người lớn khác nhau, cái biết của con người và con vật khác nhau, cái biết của người tâm thần và người

không tâm thần khác nhau. Khác nhau là khác nhau cái biết chứ không phải là khác nhau cái thấy. Cái thấy thì tính chất giống nhau, chỉ là thấy đối tượng, nhận biết đối tượng, ghi nhận đối tượng còn cái biết là do học hỏi, do tư duy mới có được.

Câu 12c

Mắt tiếp xúc với một người đẹp sinh ra cảm giác thích, cái đẹp không phải người, không phải của người, không phải của mắt; không tiếp xúc cảm giác thích mất đi, do mình dính mắc, muốn gặp thì sinh ra đau khổ, có phải không?

Trả lời

Quý vị chỉ nói với cái thấy thôi, cái thấy thì làm sao phát sinh thích được? mắt tiếp xúc với một sắc trần là người đẹp phát sinh cái thấy. Cái thấy đó đâu có phải là thấy thích, cái thấy đó chỉ là thấy hình ảnh thôi. Đó là lộ trình căn, trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ, tưởng mà chúng ta diễn đạt lại là mắt tiếp xúc với sắc trần phát sinh cái thấy gọi là nhãn thức và đối tượng được thấy là cảm giác hình ảnh. Cái thấy là nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh và cái thấy này không thể nào thích cái hình ảnh đó, nó chỉ thấy thôi, chỉ ghi nhận hình ảnh thôi chứ không có thích. Tiếp theo là tà niệm, tà tư duy khởi lên cái biết ý thức tà kiến: ta thấy một cô gái rất đẹp, rất hấp dẫn thì chính cái biết tà kiến đó, cái biết chấp ngã đó mới phát sinh tâm hành là thích thú đối tượng. Quý vị phải hiểu lộ trình tâm như vậy rồi phân biệt giữa cái thấy và cái biết mà trong bài học chúng ta đang dùng từ là tâm: tâm biết trực tiếp giác quan tưởng gọi là cái thấy, và tâm biết gián tiếp thức chính là ý thức, là cái biết. Quý vị phải phân biệt giữa tâm thấy và tâm biết cho rõ ràng, hiểu được tính chất của tâm thấy và tâm biết.

Câu 13

Thưa Sư, cảm giác nhớ nhung người mình yêu thương là cảm giác lạc thọ hay cảm giác khổ thọ? buổi trưa con nằm ngủ bất chợt con nhớ đến người yêu, lúc này lộ trình tâm là tế bào thần kinh não bộ dẫn truyền tiếp xúc với tế bào nơi tim làm tim con đập thình thịch, xốn xang, con nhớ tới bài học quan sát cảm giác trên thân nên con thoát ra cảm giác nhớ nhung, xốn xang đó.

Trả lời

Quý vị đã kinh nghiệm cảm giác nhớ nhung, xốn xang đó là khổ thọ nên mới thực hành để thoát ra khỏi nó, còn nếu như để nó phát triển, tăng trưởng thì nó nhận chìm quý vị. Nhớ nhung là một khổ thọ nhưng chúng ta cũng không thể nói một cách thô như thế mà phải quan sát sâu hơn nữa, tỉ mỉ. Lộ trình tâm nhớ nhung có phải là sinh lên ngay lập tức rồi nó nó diệt ngay đâu! Đây là một tiến trình diễn ra trong một khoảng thời gian nào đó và gồm rất nhiều

lộ trình tâm. Có thể lúc đầu là tưởng nhớ về người yêu và thích thú khởi lên thì đó là lạc thọ nhưng sau cái thích thú đó, lạc thọ đó một thời gian thì tiếp theo là nhớ nhung, muốn gặp. Khi tưởng nhớ thì thích thú cái hình ảnh đó, thương hình ảnh đó nên là lạc thọ nhưng tiếp tục khởi lên muốn cái lạc thọ đó, ràng buộc với nó cho nên thích rồi muốn, muốn gặp gỡ, muốn ôm hôn v.v… do đó là tham, thích rồi tiếp theo lộ trình là muốn. Cái muốn đó thỏa mãn được thì vẫn tiếp tục thích, nhưng không thỏa mãn được thì gọi là cầu bất đắc khổ, lúc đó, cái khổ khởi lên, mới lan truyền đến tim rồi làm tim đập thình thịch, mới xốn xang, mới khổ. Cho nên quý vị phải quan sát kỹ càng để nói rằng nhớ nhung đó là lạc thọ hay khổ thọ. Mình nghe là nói rằng nói lạc thọ cũng chưa chính xác mà nói khổ thọ cũng chưa chính xác, phải quan sát tiến trình để biết giai đoạn nào là lạc thọ, giai đoạn nào là khổ thọ.

Câu 14

Thưa Sư, có ý kiến cho rằng tu tập cần hội đủ hai yếu tố là tự lực và tha lực, theo con hiểu tự lực là đến để mà thấy còn tha lực là đến để mà tin. Vậy theo Sư, hiểu như thế nào là đúng và quan điểm của Sư về vấn đề này như thế nào, đặc biệt trong bối cảnh hiện nay?

Trả lời

Quý vị phải hiểu từ 'tự lực', khi học ở đây là quý vị đang tự mình thực hành để thay đổi lộ trình tâm của mình - ta tạm gọi là của mình nơi quý vị - từ Bát tà đạo sang Bát chánh đạo và điều này quý vị sẽ thấy là hoàn toàn quý vị phải tự làm, không ai làm thay được cả. Quý vị hiểu nguyên lý rõ ràng là học điều Phật đã khám phá ra, rồi hiểu và bây giờ phải tự mình thực hành, không ai thực hành thay cho quý vị được, đó gọi là tự lực, đức Phật không làm thay cho ai được cả. Quý vị hiểu nguyên lý vô chủ, vô sở hữu, không ai điều khiển được ai cả: đức Phật không thể nào điều khiển hay Bồ tát không điều khiển. Việc thay đổi tâm của quý vị là tự nguyện, phải tự mình làm chứ không có ai bắt buộc cũng không có ai áp chế quý vị phải thay đổi, cũng không có ai hỗ trợ cho quý vị thay đổi tâm được mà phải tự lực hoàn toàn cho nên không có tha lực ở đây. Quý vị nói "đến để mà tin" sẽ có hai loại tin. Thứ nhất là tin một cách mơ mồ, vô cớ, không có hiểu biết, ngây thơ, dễ dàng tin rằng Phật sẽ phù hộ mình, Bồ Tát phù hộ mình, làm cho cuộc đời mình hết khổ, tin vào có tha lực mà chỉ cần tin theo, cầu nguyện theo thôi thì Phật, Bồ Tát sẽ phù hộ cho mình, sẽ giúp cho mình tai qua, nạn khỏi; cái tin đó là mê tín. Còn Chánh tín thì quý vị phải có hiểu biết đúng sự thật, quý vị nghe giảng là khẳng định rằng hiểu biết về khổ đế và tập đế là đúng sự thật, mình đã trải nghiệm và khẳng định cái điều đó; dựa trên khổ đế và tập đế đó thì đức Phật khám phá ra Bát chánh đạo có thể đưa đến chấm dứt khổ. Tuy rằng chưa thực hành Bát chánh đạo nhưng quý vị tin rằng điều này là khả thi, thực hành được, chấm dứt khổ được. Rõ ràng là quý vị có tin điều đó thì mới ngồi lại đây để tiếp tục thực hành, còn nếu không tin thì quý vị đâu có ngồi đây

để thực hành. Đương nhiên là tin điều đó, tin Bát chánh đạo là có thật, khả thi, chấm dứt được khổ; cái tin đó dựa vào nghe giảng những điều dựa trên khổ đế và tập đế, dựa trên những suy luận hợp lý mà nói đến con đường Bát chánh đạo thì lúc đó đến để mà tin, và đến để mà tin đó là từ quý vị quyết định chứ không phải là Phật hay Bồ Tát làm cho quý vị tin. Có người cũng nghe những pháp này mà họ không tin thì không ở lại tiếp tục học, có thể có những người nghe được nửa buổi hoặc một buổi là bỏ về, không tin và cho dù là quý vị tin hay những người không tin không phải do tha lực của Bồ tát hay Phật. Không tin là do không hiểu được những điều này, do không tin còn quý vị nghe, hiểu, so sánh với sự thật, tin là có thể làm được quý vị mới ở lại. Cho nên "đến để mà tin" không phải là tha lực như quý vị nói, ở đây hoàn toàn là tự lực, không có một tha lực nào cả. Tha lực ở đây quý vị phải hiểu là cái năng lực phù hộ, độ trì như mê tín dị đoan hiện nay.

Câu 15

Thưa thầy, sáng nay con được học về phần tỉnh giác, tức là chỉ ghi nhận rõ ràng, minh bạch đối tượng đang xảy ra, không đưa đến khái niệm, tri thức nào để bóp méo đối tượng, nhưng con có một thắc mắc là khi trở về cuộc sống đời thường, khi làm việc, buộc ta phải lấy những kinh nghiệm và kiến thức đã đào tạo ra để áp dụng trong công việc và hoàn thành chúng. Xin thầy giúp chúng con làm rõ hơn về quy trình vận hành tâm thức để kích hoạt được cái minh và những kinh nghiệm, kiến thức có được để đi đúng con đường Bát chánh đạo để có được tỉnh giác và không còn bị vướng vào áp lực về thời gian và những chuẩn mực hoàn hảo trong công việc mà tư duy chúng con đã cài đặt bởi xã hội từ bấy lâu nay.

Trả lời

Quý vị thấy rằng những tri thức, kinh nghiệm đã học hỏi từ trước đến nay đưa đến những công việc làm được v.v… thế nhưng những tri thức, kinh nghiệm đó bị nhuốm màu vô minh, chấp ngã. Bây giờ quý vị thực hành thì không phải là bỏ mọi tri thức, khái niệm đó, vứt bỏ hết, tức là không có biết gì nữa… mà quý vị đang thực hành để thanh lọc vô minh, chấp ngã trong những tri thức, kinh nghiệm đã học để nhuốm màu minh và trở thành trí tuệ. Điều này thì quý vị đang thực hành phần định để thay đổi cái thấy, để kinh nghiệm cái thấy thuần túy không có cái biết xen vào; còn bước thứ hai là thực hành để thay đổi cái biết để thanh lọc vô minh, chấp ngã trong những tri thức, kinh nghiệm mà quý vị đã học hỏi. Kể cả là quý vị đang thực hành phần định này, tuy rằng 70 - 80% là chấm dứt suy nghĩ nhưng khi quý vị làm việc thì 10 - 15% những suy nghĩ vẫn khởi lên, cái biết vẫn khởi lên, cái biết đó vẫn sử dụng những tri thức, kinh nghiệm đã học hỏi nhưng đã được thanh lọc khỏi chấp ngã. Quý vị thấy tôi đã trình bày rất nhiều lần, thực hành trong bữa ăn, quý vị nhắc thầm thấy, thấy… theo nhịp nhai thì thấy chủ yếu chỉ thấy thôi: thấy cảm giác nhai, thấy cảm giác nuốt, thấy cái cảm giác vị, thấy

cái cảm giác hương… chỉ là cái thấy thuần túy chủ yếu, đầu quý vị trống rỗng, trống không nhưng rõ ràng không phải là toàn bộ các sự việc đang xảy ra là chỉ có cái thấy. Chủ yếu 80 - 90% là cái thấy đó nhưng mà vẫn còn 10 - 15% vẫn có cái biết do suy nghĩ mà khởi lên và cái biết suy nghĩ đó vẫn sử dụng những tri thức, kinh nghiệm cũ để làm các việc đó. Cụ thể là quý vị vẫn biết cầm thìa xúc món này, xúc món kia, vẫn biết đưa vào mồm rồi bắt đầu nhai, đến mức độ nào thì biết là nuốt. Đương nhiên là phải có cái biết trong quá trình ăn đó, rõ ràng là phải sử dụng các tri thức, kinh nghiệm đã học hỏi. Đứa trẻ mới đẻ ra tức thì có biết nhai đến lúc nào thì nuốt, có biết xúc thức ăn đưa vào miệng đâu. Cái đó là phải học hỏi, đó là những tri thức, kinh nghiệm mà quý vị đã học hỏi. Trong bữa ăn quý vị vẫn sử dụng những tri thức, kinh nghiệm nhưng những tri thức, kinh nghiệm đó đã thoát khỏi tư tưởng chấp ngã, đã được thanh lọc. Cho nên quý vị không phải sợ là chỉ có cái thấy không thì làm sao mà làm việc được, cái biết cần thiết để làm việc nó vẫn khởi lên nhưng đã được thanh lọc và cái biết đó đủ để làm việc thôi, còn chủ yếu là cái thấy. Quý vị cứ học rồi quan sát kỹ sẽ kinh nghiệm được những cái biết đó, những tri thức, kinh nghiệm thì vẫn sử dụng nhưng đã được thanh lọc. Quý vị cứ nấu cơm đi: ngậm chặt răng, lưỡi, nhắc thâm thấy, thấy… thì chủ yếu là cái thấy nhưng quý vị vẫn biết vo gạo, vẫn biết đặt cơm, vẫn biết bật nồi điện v.v… cái biết đó là những tri thức, kinh nghiệm đã học hỏi, không phải vứt bỏ mà vẫn sử dụng nhưng mà bây giờ làm những việc đó với những tri thức, kinh nghiệm đã được thanh lọc. Cái này thì vi tế.

Câu 16

1. Ngậm chặt răng, lưỡi, nhớ đến chú tâm cảm giác răng lưỡi, ngoài tác dụng phát huy tánh thấy…

Trả lời

Quý vị đừng dùng từ ‘tánh thấy’, nói đến tánh thấy là rơi vào một số chủ trương bây giờ nói là “cái tánh thấy không sanh, không diệt”. Cái thấy sinh diệt chứ: xúc sinh thì cái thấy sinh, xúc diệt thì cái thấy diệt, cái thấy đâu có phải là không sinh không diệt, cho nên quý vị dùng từ là ‘cái thấy’ thôi hay là ‘tâm thấy’ thôi chứ không nên dùng từ ‘tánh thấy’.

Ngậm chặt răng, lưỡi, nhớ đến chú tâm cảm giác nơi răng lưỡi, ngoài tác dụng phát huy cái thấy thuần túy, đồng nghĩa phát triển chánh niệm, thì còn có tác dụng gì khác không ạ?

Trả lời

Ngậm chặt răng lưỡi là một cái cũng không cần phải tìm hiểu kỹ càng, quý vị chỉ thực hành để kinh nghiệm được là khi mà ngậm chặt răng, lưỡi rồi chú tâm liên tục cảm giác răng, lưỡi là để quý vị kinh nghiệm cái thấy thuần túy. Đương nhiên là phải có chánh niệm thì mới ngậm chặt răng, lưỡi được, mới

tách cái thấy ra khỏi cái biết được chứ không phải ngậm chặt răng lưỡi làm phát sinh chánh niệm đâu! Quý vị đừng hiểu ngược như vậy, có chánh niệm, có nhớ đến ngậm chặt răng, lưỡi, có nhớ đến chú tâm liên tục cảm giác răng, lưỡi thì những việc đó mới xảy ra chứ không phải là ngậm chặt răng, lưỡi thì lúc đó phát sinh chánh niệm.

2. Các cảm giác mà Sư đề cập đây bao gồm cảm giác gì? Cảm giác có phải là cảm xúc không?

Trả lời

Học bài thứ ba Sự giác ngộ của đức Phật, quý vị hiểu rằng cảm giác ở đây là chúng ta nói rằng sáu căn tiếp xúc với sáu trần phát sinh đồng thời cái thấy và cảm giác hay nói rằng căn, trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ, tưởng. Thọ là cảm giác, bao gồm sáu loại: cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác mùi, cảm giác vị, cảm giác xúc chạm, và cảm giác pháp trần. Cảm giác là nói những cái đó. Cảm giác có phải là cảm xúc không? Chúng ta phải hiểu cảm giác là căn, trần tiếp xúc thì phát sinh, cảm giác là đối tượng của thực tại còn cảm xúc phát sinh do thái độ thích, chán, ghét - hay tham, sân, si - chính thái độ đó mới phát sinh cảm xúc. Bản thân cảm xúc cũng là cảm giác nhưng do thái độ thích, chán, ghét mà phát sinh cho nên cái cảm giác của cảm xúc ta gọi là do cái lộ trình tâm thứ cấp phát sinh ra. Tạm gọi lộ trình tâm sơ cấp là căn, trần tiếp xúc, thí dụ như mắt tiếp xúc với sắc trần phát sinh cảm giác hình ảnh đồng thời phát sinh nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh, rồi tà niệm, tà tư duy khởi lên: ta thấy một cô gái đẹp thì cái biết ý thức khởi lên như vậy làm phát sinh thích thú hình ảnh đó và do đó mới phát sinh cảm xúc. Khi thích thủ thì thông tin đó truyền đến các bộ phận như tim, phổi chẳng hạn, tại đó phát sinh một nội xúc, nội xúc đó sẽ phát sinh cảm giác thích thú và cảm giác thích thú, cảm giác vui, thích thú đối với cô gái đó gọi là cảm xúc, chính là cảm giác của lộ trình tâm thứ cấp. Điều này phải học nhiều, nghe nhiều thì quý vị sẽ phân biệt được.

3. Gần ba ngày thực tập theo phương pháp của Sư, con thấy mình chú tâm và dòng suy nghĩ cũng bớt đi. Con nghĩ là điều này cũng nhờ tới ngoại cảnh bên ngoài đưa tớ vì cảnh làm duyên cho tâm sinh. Con hiểu như vậy có đúng không?

Trả lời

Cảnh làm duyên cho tâm sinh là để nói sáu trần tiếp xúc với sáu căn thì phát sinh lộ trình tâm cho nên ta hiểu là như vậy, còn đến những ngày này, quý vị ít suy nghĩ hơn thì không phải do cảnh ở bên ngoài. Cảnh ở bên ngoài đâu chỉ có những gì nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nếm thấy... không phải chỉ là sắc, thanh, hương, vị, xúc mà pháp trần mới là kinh khủng. Pháp trần cũng tạm gọi là cảnh bên ngoài, khi tiếp xúc với ý mới phát sinh ra chuyện này, chuyện kia, ngồi đây nhưng vẫn biết về thành phố, biết về đủ các thứ chuyện

đang xảy ra. Cảnh ở đây là cảm giác pháp trần làm phát sinh lộ trình tâm cứ tiếp tục suy nghĩ, quý vị thấy ít suy nghĩ đi là do thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, dừng lại chỉ thấy thôi. Trước kia, quý vị ngồi trong nhà 4 - 5 ngày không đi ra bên ngoài thì lại càng suy nghĩ, càng hung tợn hơn là khi mà quý vị tiếp xúc ở bên ngoài chứ đâu có phải là quý vị nghĩ rằng đến đây ngày thứ ba là mình ít suy nghĩ hơn do mình chỉ ở trong này, không phải như vậy. mà do cái thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân dừng suy nghĩ lại. Cho nên, khi thực hành như thế này, quý vị chấm dứt được 80 - 90% suy nghĩ linh tinh, ngay bây giờ và tại đây chấm dứt được cái suy nghĩ linh tinh đó. Đây là một phương pháp chữa lành chấm dứt các suy nghĩ linh tinh, còn 10 -15% vẫn khởi lên những suy nghĩ cần thiết để làm các công việc hàng ngày.

4. Con nhờ Sư chỉ dạy thêm câu nói: “thân và tâm nhất như” có nằm ở đâu trong lộ trình phát triển tâm ạ? nó cùng nghĩa với nhất tâm không ạ?

Trả lời

Quý vị thấy là khái niệm “thân tâm nhất như” là một, cùng một chỗ, đưa tâm về với thân. Quý vị học rồi: tâm phát sinh do căn, trần tiếp xúc chứ đâu có phải tâm là một thực thể, nó chạy lung tung rồi bây giờ quý vị phải kéo cái tâm đó về với thân này để cho nó nhất như! Có phải khái niệm thân, tâm nhất như có nghĩa là thân thì ở chỗ này còn tâm thì chạy lung tung về quá khứ, hiện tại, vị lai v.v… đó thực sự là tà kiến, vô minh, không hiểu biết gì về tâm cả. Hiểu sai sự thật về tâm cho nên mới ra khái niệm “thân tâm nhất như” như vậy còn quý vị thấy rằng tâm khởi lên, sinh rồi diệt liên tục; thân cũng sinh diệt liên tục thì làm gì có một cái thân cố định, có một cái tâm cố định để mà kéo hai cái đó về một chỗ để mà “nhất như” được. Quý vị học ở đây mới thấy tất cả đều vô thường, và ngày mai quý vị học bài Duyên khởi sẽ thấy sâu sắc về sự vô thường sinh, diệt, làm gì có một cái thân cố định ở một chỗ này rồi có một cái tâm cố định lang thang ở chỗ khác để kéo hai cái về làm một nhất như. Tư tưởng đó là tà kiến nhưng rõ ràng đa phần nhân loại đều tà kiến như vậy.

5. Cái biết ý thức luôn lấn lướt cái thấy thuần túy trong con, nó như một dòng thác rất khôn khéo, Sư có phương pháp nào đơn giản hơn để con có thể rõ ràng cái thấy thuần túy vì khả năng quan sát cảm giác nơi con rất kém.

Trả lời

Quý vị cứ thực hành ngậm chặt răng, lưỡi rồi nhắc thầm thấy, thấy… một cách tự nhiên thì lúc đó kinh nghiệm là thấy thôi, thấy mà không suy nghĩ thì đó là quý vị kinh nghiệm được cái thấy thuân túy không có cái biết chen vào. Cái này quý vị phải thực hành thật liên tục, thường xuyên. Thí dụ, quý vị ngậm chặt răng, lưỡi rồi nhìn, đặc biệt là nhìn từ đối tượng này sang đối tượng khác thì lúc đó quý vị kinh nghiệm là chỉ thấy mà không suy nghĩ. Suy

nghĩ thì khởi lên đó là cái cây, đó là đàn ông, đó là đàn bà, đó là cái xe... là thấy mà có cái biết xen vào, có suy nghĩ. Bây giờ thực hành, quý vị chỉ cần ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thấy, thấy... thì nhìn cái gì cũng khởi lên là thấy, thấy... thì lúc đó chỉ thấy thôi, thấy mà không suy nghĩ, thấy mà hoàn toàn không khởi lên là cái cây, hay là đàn ông, hay là đàn bà... Quý vị phải thực hành cho đúng, nhưng vì nó sinh diệt rất là nhanh chóng, nếu quý vị không tinh vi thì cái biết khởi lên liền. Chỉ khi nào quý vị thực hành đúng, rồi thoáng qua quý vị nhận biết là chỉ thấy thôi không có suy nghĩ, thế còn quý vị có suy nghĩ không khởi lên, có suy nghĩ không... thì lúc đó là suy nghĩ đã khởi lên rồi. Cái này cũng là rất vi tế, cũng khó thấy, khó chứng chứ không phải đơn giản.

Tôi đã giải đáp các câu hỏi mà quý vị Thiền sinh Thiên Phước đã gửi cho Ban tổ chức và để kết thúc thì quý vị thử nhìn lại xem trong hơn 1 giờ nghe tôi giải đáp, quý vị duy trì cái chú tâm cảm giác răng, lưỡi được bao nhiêu thời gian? và quý vị phải tuệ tri là trong khoảng thời gian mà quý vị duy trì được chú tâm cảm giác răng lưỡi thì vẫn chú tâm nghe, hiểu biết toàn bộ lời tôi nói, không phân tâm vào chuyện khác nhưng thoải mái chứ không căng thẳng, không mệt mỏi. Đương nhiên là có người làm được nhiều, có người làm được ít nhưng mọi người phải làm, cho dù ít cũng phải làm được, cho dù là 5, 7 phút thôi thì cũng phải làm sao làm được để kinh nghiệm 5, 7 phút đó rất là bình an, thoải mái, nhẹ nhõm nhưng vẫn hiểu rõ, không có thích, không có chán, không có ghét. Có người làm được nửa tiếng, có người làm được 45 phút thì quý vị tinh tấn tiếp để làm trọn vẹn.